

предлагают большой выбор классики, что говорит о высоких требованиях к качеству.

Old fashioned bar & cocktails – завершающая точка маршрута. Концепция бара соответствует стилю классических speak easy баров Америки периода Великой депрессии. Гостям предлагаются как классические коктейли 30-х г. XX в., так и их вариации, а также массу уникальных коктейлей, созданных по рецептам лучших мировых барменов. Один из создателей бара – действующий президент ассоциации барменов Екатеринбурга Вячеслав Зацепилов, который лично обучает барменов.

Для реализации коктейльного тура «Синяя линия» планируется использовать базу барной ассоциации города Екатеринбурга. Барная ассоциация известна в этом городе среди не только профессионалов, но также и людей интересующихся коктейльной культурой, за счет постоянного проведения обучения, мастер-классов. Ассоциация располагает подходящими кадрами, необходимыми в качестве гидов-экскурсоводов проекта.

Следует отметить и то, что в настоящее время в Екатеринбурге осуществляют подготовку кадров для сферы социально-культурного сервиса и туризма пятнадцать вузов и девять колледжей. Поэтому представляется целесообразной организация регулярных инфотуров на базе нашего предложения «Синяя линия» для студентов и преподавателей профильных вузов и колледжей города в рамках соответствующих дисциплин («Менеджмент гостеприимства», «Ресторанная деятельность», «Разработка концепций, дизайн ресторанов» и т. п.). Подобные инфотуры по гостиницам Екатеринбурга подготовлены и с успехом проводятся Информационно-туристической службой города. Поэтому можно рассчитывать на успех и предлагаемого в настоящей публикации маршрута.

---

1. Moscow Bar Tour [Электронный ресурс]. URL: <http://www.moscowbartour.com> (дата обращения: 14.09.2013).

УДК 796.41:793

**А. О. Соколов**

## **ZUMBA КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Через курс учебной дисциплины «Физическая культура» решается целый ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов физическая культура своими факторами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья. Научная литература изобилует данными, показывающими значимую роль физической культуры в оздоровлении организма человека, в формировании физической культуры личности и становлении здорового образа жизни конкретного человека и общества в целом. Именно такую направленность имеет программа по вузовской дисциплине «Физическая культура».

В настоящее время академичность физкультурного образования оценивается многими студентами как «требуемая социальная обязанность». Переход на новые общественные отношения привел к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей лично-

сти, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития.

Свобода выбора формы занятий физической культурой в вузе является одним из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий в физическом воспитании студентов. При этом главной задачей становится поиск путей сближения физической культуры и спорта, переноса высоких спортивных технологий в практику, формирование устойчивой жизненной позиции, ориентированной на двигательную активность.

В связи с вышесказанным становится очевидной потребность внесения изменений в процесс физического воспитания студентов – совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности (В. И. Платонов, 1990; Л. И. Лубышева, 1993; А. В. Лотоненко, 2003; О. Л. Постол, 2004). Важным фактором здесь является объединение двух условий – личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой.

Анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует, что имеется противоречие между необходимостью новых подходов в решении проблем физического воспитания студентов с учетом мотивационной сферы и недостаточностью сведений о ценности вовлечения студентов в занятия фитнес-аэробикой, для повышения интереса к двигательной активности, улучшения двигательной и функциональной подготовленности. Именно поэтому предлагается ввести новую программу по фитнес-аэробике, которая будет называться Zumba Fitness.

Программа ZUMBA® – это танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных музыкальных стилей, который составляет основу динамичной, захватывающей, зажигательной и эффективной фитнес-системы. Урок ЗУМБЫ – ZUMBA Fitness-Party™ – построен на сочетании быстрых и медленных ритмов, позволяющих быть в форме и усовершенствовать тело; аэробная фитнес-программа урока включает уникальную комбинацию кардионагрузки и упражнений на укрепление мышц.

В ЗУМБЕ используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию общего тонуса мышц. Предлагаемые танцевальные элементы – это простые движения, а также прекрасная тренировка для всех групп мышц, позволяющая проработать ягодицы, ноги, руки, корпус, живот и укрепить самую важную мышцу нашего тела – сердце.

Для овладения техникой ЗУМБЫ не совсем обязательно быть профессиональным танцором, любой желающий, независимо от танцевальной подготовки, может легко освоить данный класс. Тренировка дарит атмосферу праздника, которая помогает раскрепоститься как совсем новичкам в танцах, так и непрофессиональным танцорам или клиентам, впервые посещающим групповые занятия.

В то же время танцоры и продвинутые клиенты получают огромное удовольствие от изучения новых шагов, занимаясь в веселой и праздничной обстановке с пользой для здоровья. Все обучающиеся ЗУМБЕ ощущают себя комфортно, зная, что необходимо просто повторять движения с группой и наслаждаться фитнес-вечеринкой в стиле ZUMBA (ZUMBA Fitness-Party). Страстные и взрывные ритмы латиноамериканского и прочих стилей международной музыки, используемые в ЗУМБЕ, стимулируют учащихся во время урока и пробуждают желание возвращаться в класс снова и снова.

ЗУМБА – это самая эффективная, инновационная и зажигательная тренировочная программа для всех уровней подготовки.

Результаты будут достигнуты при условии соблюдения фитнес-программы.

***Физиологическая основа классов***

Для более правильного понимания физиологии и пользы от ЗУМБЫ-классов сначала рассмотрим фитнес-индустрию в целом. Групповые занятия обычно делятся на следующие категории:

1. Аэробный класс. Направлен на кардиостимуляцию и повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Данная тренировка обычно предполагает работу на 60–85 % от максимально допустимого значения частоты сердечных сокращений. Поскольку во время аэробных занятий (с участием кислорода) мышцы «подзаряжаются энергией» за счет кислородного окисления, занимающиеся могут тренироваться в течение более продолжительного периода времени по сравнению с работой в анаэробном режиме.

2. Силовой класс. Направлен на повышение силы, гибкости и мышечной выносливости. Для тренировки силы обычно используется анаэробный режим (без участия кислорода), предполагающий работу на 85 % от максимально допустимого значения частоты сердечных сокращений. Поскольку во время анаэробных занятий кислород не участвует в качестве основного «поставщика энергии» для мышц, работа в данном режиме выполняется в течение короткого промежутка времени до ощущения усталости, неспособности выполнять упражнение или повышения уровня молочной кислоты в мышцах.

3. Интервальная тренировка предполагает сочетание двух ранее указанных форматов, с постоянным чередованием кардиостимулирующих упражнений и силовых или в виде интервалов кардионагрузки и периода восстановления. Во время выполнения кардиостимулирующих упражнений новичкам рекомендуется тренироваться с умеренной интенсивностью (60–80 %), а продвинутым клиентам – с более высокой интенсивностью (иногда достигая анаэробной фазы). Интервальная тренировка направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение уровня физической подготовленности и снижение содержания молочной кислоты в мышцах до допустимого уровня.

4. Тренировка на развитие гибкости направлена на увеличение способности мышц к растяжению и на улучшение подвижности суставов, применяется в стретчинге, пилатесе и других направлениях фитнеса. Развитие гибкости способствует увеличению эластичности мышц и амплитуды движения в суставах.

5. Класс Mind/Body («Душа и тело») включает йогу и другие занятия, в основе которых лежит медитация и активация потока энергии (например, тай-чи).

Эффекты, ожидаемые от различных тренировочных программ.

Каждая группа классов предполагает получение определенных результатов, однако многие эффекты характерны для нескольких или для всех категорий групповых занятий. Некоторые положительные эффекты приведены ниже:

Аэробные классы:

- укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- тренируют сердечную мышцу;
- уменьшают частоту сердечных сокращений в состоянии покоя;
- улучшают кровообращение;
- препятствуют образованию холестериновых бляшек;
- адаптируют тело к работе в режиме, стимулирующем сжигание жира как основного

источника энергии;

- повышают интенсивность основного обмена веществ;
- приводят к снижению кровяного давления;
- способствуют снижению уровня ЛНП холестерина в крови.

Силовые классы:

- улучшают осанку;
- увеличивают мышечную силу;
- увеличивают мышечную массу;

- повышают интенсивность основного обмена веществ;
- повышают плотность костной ткани;
- снижают риск получения травм в повседневной деятельности.

Интервальные тренировки:

- позволяют сжечь большее количество калорий за тренировку (при чередовании интервалов высокоинтенсивной и низкоинтенсивной нагрузки);
- укрепляют сердечно-сосудистую систему;
- повышают лактатный порог, требуемый для высокоинтенсивной тренировки;
- обеспечивают эффективную работу организма в течение ограниченного времени;
- вносят разнообразие в занятие, вызывая положительные эмоции и желание выполнять упражнения;
- подходят для всех клиентов независимо от уровня их подготовленности, так как данный формат класса позволяет каждому работать в режиме своей интенсивности;
- повышают скорость и общую аэробную выносливость. Все выше перечисленные групповые.

#### ***Физиологические принципы программы ZUMBA®***

Программа ZUMBA® создана с учетом комбинации всех трех категорий групповых занятий, что позволяет более эффективно использовать время на тренировке и достигать самых высоких результатов.

Как и занятия аэробикой, ZUMBA способствует сжиганию жира и укреплению мышц, в программе учитываются физиологические и психологические принципы интервальной тренировки за счет использования разнообразных ритмов на протяжении всего занятия (например, медленная сальса сменяется быстрыми ритмами меренге). Программа способствует развитию мышц и достижению эффектов аэробных тренировок. Любой, независимо от возраста и уровня подготовки, может успешно тренироваться, используя преимущества формата данного класса.

Программа ZUMBY не предполагает использование традиционного графика нагрузки в форме колоколообразной кривой и не следует точным инструкциям интервального класса. ZUMBA основывается на альтернативном решении, в результате сочетания принципов аэробики и интервальной тренировки появился новый метод проведения урока – прерывистая тренировка.

#### ***Психологические принципы программы ZUMBA®***

Построенная с учетом физиологических принципов, программа способствует снижению веса, укреплению мышц и совершенствованию тела, тем временем главным мотивирующим элементом и определяющим фактором успешности программы являются именно психологические особенности ZUMBY. Без такого мощного психологического фактора занимающиеся не смогли бы получить физиологический эффект от тренировки.

ZUMBA помогает занимающимся достичь своих целей, поскольку:

- ZUMBA сочетает энергичную музыку, мотивирующую на тренировку, с уникальными движениями и комбинациями. В таком танце все заботы забываются;
- в основе ZUMBY лежит принцип, согласно которому тренировка должна быть простой, захватывающей и эффективной. Это объясняет желание занимающихся придерживаться фитнес-программы, которая оказывает длительный, благоприятный эффект на их здоровье;
- ZUMBA разрушает стереотипы, создавая захватывающую и воодушевляющую тренировку. Класс ZUMBY – это не та тренировка, которую «надо» выполнять, а та, на которой «хочется» танцевать. Никто не скажет: «Мне надо идти на тренировку». Скорее всего, вы услышите: «Не могу дождаться ZUMBY»;
- веселье во время тренировки позволяет увеличить интенсивность движений естественным образом. Магия музыки мотивирует двигаться с большей интенсивностью, чем при

выполнении серии стандартных сквотов или тяги сверху (lat-pull down) под пристальным присмотром инструктора;

- ЗУМБА – прекрасная тренировка не только для тела, но и для ума. Это класс, на котором «чувствуешь себя счастливым». ZUMBA Fitness-Party повышает самооценку, уверенность в себе и самоощущение.

Когда ожидаемые результаты становятся заметны, возникает желание продолжать занятия. Регулярные тренировки оказывают определенные физиологические и психологические эффекты. Многие спортсмены и тренеры отмечают, что все спортивные игры и тренировки состоят на 60 % из умственной деятельности и только на 40 % (или менее) – из физической.

#### **Преимущества программы ZUMBA®**

Как было отмечено ранее, ЗУМБА оказывает множество положительных эффектов на занимающихся. Первостепенное значение имеет:

- прекрасная динамическая тренировка мышц корпуса – на протяжении всего класса ЗУМБЫ выполняются движения, при которых необходимо контролировать среднюю часть тела (мышцы пресса и нижней части спины). Что позволяет укрепить и придать мышцам корпуса рельеф (сильные мышцы пресса и нижней части спины);

- увеличение расходования калорий – ЗУМБА основана на методах аэробной и интервальной тренировки, предполагает высокий уровень активности, приводящей к расходванию большого количества калорий. *Примечание:* данный показатель индивидуален и зависит от уровня подготовки, знания программы класса, уровня интенсивности и т. д.

- простой и непринужденный способ преподавания – новые танцевальные элементы предлагаются в легкой для восприятия форме, в формате зажигательной вечеринки;

- снижение веса – наряду с тренировочной программой регулярность и разумное, хорошо сбалансированное питание повышают вероятность снижения веса;

- позитивное самоощущение – тренировка учит поддерживать способность «хорошо себя чувствовать» на высоком уровне;

- совершенствование тела – на занятиях ЗУМБЫ можно скорректировать форму всех частей тела, включая верхнюю, среднюю, нижнюю части, улучшить работу сердца и разума;

- замаскированная тренировка – на ЗУМБЕ приходится хорошенько попотеть! Большинство занимающихся веселятся и не замечают, что на самом деле идет тренировка.

#### **Формула ZUMBA®**

Формула ЗУМБЫ:  $Z = MC^2$

ЗУМБА = Музыка / Базовые шаги / Хореография (ZUMBA = Music/CoreSteps/Choreography)

Формула ЗУМБЫ сделала эту программу уникальной и революционной для мира фитнеса. Сами по себе три составляющие этой формулы не являются уникальными, но в результате их комбинации возникло особое, новое и динамичное направление.

1. Музыка является движущей силой и самым важным компонентом формулы ЗУМБЫ. Вкус музыки ощущается через творчество, страсть и историю, о которой рассказывается в песне. Вместо традиционных монотонных ритмов на 32 счета, характерных для фитнес-индустрии, формула ЗУМБЫ использует сабор (*sabor* – с исп. «вкус»), чтобы привнести праздник в тренировку. Именно на том подходе, когда музыка задает движения, и основывается класс ЗУМБЫ.

2. Базовые шаги. Каждый из четырех основных ритмов передает уникальные ощущения и невероятно чувственные движения. Для каждого из четырех основных ритмов Бето создал четыре базовых движения. Благодаря систематическому подходу в рамках формулы ЗУМБЫ, каждому шагу придается разнообразие за счет вариантов движения рук, смены темпа и ритмического рисунка в музыке, изменения направления движения и физиологического

принципа. Использование подобных разнообразных элементов позволяет создавать бесконечное количество движений, основанных на четырех базовых шагах.

3. Хореография – способ хореографии, используемый в формуле ЗУМБЫ, является уникальным для мира фитнеса. Музыка диктует движения. Все музыкальные композиции разделены на несколько частей: вступление, куплет, припев, бридж, кода и т. д. Формула ЗУМБЫ рассматривает один из базовых шагов в ритмическом рисунке определенной песни и соединяет его с каждой частью музыкальной композиции. При повторении какой-либо части композиции следует выполнить тот самый базовый шаг; таким образом, каждой части музыкальной композиции соответствует определенный шаг.

Таким образом, программа Zumba Fitness станет популярной в Екатеринбурге (как и во всем мире) и позволит студентам получать больше удовольствия от занятий физической культурой.

УДК 37.035-053.81

**Р. А. Сорокин**

## **ПРОБЛЕМА ГРАЖДАНСКОГО ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Гражданин – это слово употребляется в различных смыслах. В Греции и Риме, например, гражданином назывался не всякий житель того или другого города, а лишь член гражданской общины. В Российской империи слово «гражданин» официально обозначало «городского обывателя», а в СССР являлось одной из официальных форм устного и письменного обращения [3].

В современном понимании гражданин – это индивид, который по отношению к другим гражданам и обществу (государству) имеет взаимные права и обязанности, проявляя при этом в своих деяниях благие инициативы. Проведенные в последние два десятилетия в Российской Федерации социально-экономические реформы самым непосредственным образом сказались на материальном и духовном состоянии разных социальных слоев и групп, в первую очередь, это сказалось на молодежи, ее образовании, становлении.

Молодежь – это особая социально-демографическая группа, которая отличается своим статусом в обществе. В свою очередь, гражданское воспитание – это особое направление воспитательной деятельности в системе образования, связанное с формированием общественной роли личности каждого молодого человека [3]. Так, студентов направления подготовки «Организация работы с молодежью» обучают тому, что молодежь – это единая социальная группа. Возможно, так и есть, но лишь по отношению к другим социальным группам. На самом деле молодежь раздроблена в той же мере, что и само современное российское общество. Молодежь представляет собой множество микрогрупп, которые различны по всем факторам: экономическому, политическому, социальному (т. е. доступом к власти, к финансам, к качественному образованию, к лучшим общественным благам).

Поэтому и работая непосредственно с молодежью, и воспитывая в них определенную гражданственность, приходится учитывать суровые реалии российской действительности. Неравенство многолико и проявляется в различных звеньях единого социального организма: в семье, в учреждениях, в больших и малых социальных группах. Причем как элитарные малые группы нашего социума имеют большие привилегии над низшими слоями, также происходит и в микро группах молодежи.